

· 夫妻生活画库 ·

孕期保健

江志凌 阎建玲 编绘



中国人口出版社

夫妻生活画库

孕 期 保 健

北京市计划生育宣传教育中心
安徽省计划生育宣传教育中心

江志凌 阎建玲 编绘

中 国 人 口 出 版 社

内 容 提 要

本书为夫妻生活画库之一,以简明的文字和直观的图示,生动活泼地介绍了妊娠生理、孕期保健、孕期护理及各种妊娠并发症的预防与治疗,是指导年轻夫妇优生优育的实用书籍。

(京) 新登字050号

夫妻生活画库

孕 期 保 健

江志凌 阎建玲 编绘

*

中国人口出版社出版

(北京市海淀区大慧寺12号 邮政编码:100081)

北京通县达明印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经销

*

开本:787×960毫米 1/32 印张:3.3125 字数:70千字

1993年7月第1版 1993年7月第1次印刷

印数:1-16 000册

ISBN 7-80079-145-9/R·35

定价:2.90元

目 录

如何安排计划受孕	(1)
孕育过程	(2)
男性生殖器官	(3)
女性生殖器官	(4)
卵子和精子	(5)
受孕条件	(6)
什么是不孕症	(7)
女子不孕的常见原因	(8)
男子不育有哪些常见原因	(9)
男女双方原因	(10)
人工受精	(11)
试管婴儿	(12)
怎样掌握妇女的排卵时间	(13)
受精和着床	(14)
生男生女的奥秘	(15)
双胞胎与多胎	(16)
胎儿及其附属物	(17)
胎儿怎样从母体中获取营养物质	(18)
怀孕第一个月	(19)
怀孕第二个月	(20)
怀孕第三个月	(21)
心理准备	(22)
丈夫在孕期的职责	(23)
早孕反应的征状	(24)
妊娠诊断	(25)
如何推算预产期	(26)

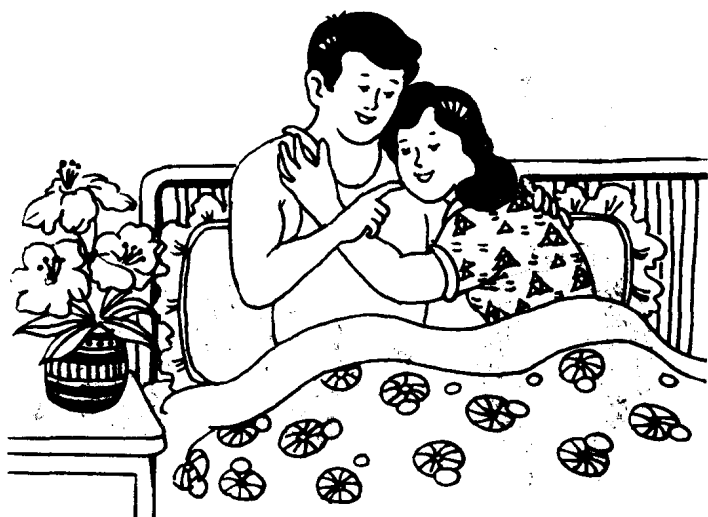
孕妇生殖系统的变化	(27)
孕妇血液循环系统的变化	(28)
孕妇呼吸系统的变化	(29)
孕妇泌尿系统的变化	(30)
孕期运动	(31)
孕期劳动与工作	(32)
孕妇美容	(33)
孕妇的个人卫生	(34)
孕妇洗澡水温不宜过高	(35)
孕妇不宜去拥挤的公共场所	(36)
孕妇的心理状况对胎儿的影响	(37)
孕期性生活	(38)
产前检查	(39)
产前检查的内容	(40)
怀孕初期的营养	(41)
胎儿致畸敏感期	(42)
避免接触放射性物质	(43)
避免接触有毒有害物质	(44)
孕妇要防止病毒感染	(45)
孕妇要慎用药物	(46)
孕期禁用的药物	(47)
孕妇禁服哪些中药	(48)
孕妇不要接触猫、狗、鸟类	(49)
孕妇为什么要忌酒	(50)
孕妇应避免烟气之害	(51)
孕妇看电视会影响胎儿吗	(52)

妊娠剧吐	(53)
预防剧吐的发生	(54)
流产	(55)
查找流产的原因	(56)
预防流产的外界因素	(57)
宫外孕(异位妊娠)	(58)
葡萄胎	(59)
怀孕第四个月	(60)
怀孕第五个月	(61)
怀孕第六个月	(62)
怀孕第七个月	(63)
怀孕中期的营养	(64)
各种食物与营养的关系	(65)
孕妇营养不良会产生什么不良后果	(66)
孕妇应该节制的食物	(67)
为什么孕妇不宜大量服鱼肝油	(68)
孕妇衣着	(69)
孕妇如何度夏	(70)
保养好乳房	(71)
孕妇的睡眠姿势	(72)
孕期的家庭监护	(73)
妊娠高血压综合征	(74)
产前诊断	(75)
孕妇牙龈出血	(76)
孕期白带多怎么办	(77)
孕期浮肿	(78)

孕妇保健按摩	(79)
怀孕第八个月	(80)
怀孕第九个月	(81)
怀孕第十个月	(82)
防止摔交	(83)
怀孕期发生下肢抽筋怎么办	(84)
孕期为什么会出现静脉曲张	(85)
预防便秘和痔疮	(86)
胎儿臀位怎么办	(87)
臀位的纠正	(88)
前置胎盘	(89)
胎盘早期剥离	(90)
妊娠合并贫血	(91)
胎儿宫内发育迟缓的原因	(92)
什么情况下必须马上医院治疗	(93)
必须提前住院待产的孕妇	(94)
早产儿	(95)
预防早产要注意的事项	(96)
分娩前的精神准备	(97)
新生儿的衣着准备	(98)
孕妇住院分娩前的准备	(99)

如何安排计划受孕

男女青年结婚之后,都盼望能生一个健康、聪明的孩子,选择适当的时期怀孕和分娩,是很有必要的。夫妻必须根据双方的健康状况、年龄、工作和学习安排、家庭经济状况,以及孩子出生后的哺养和教育等各方面来安排生育。

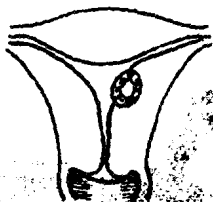
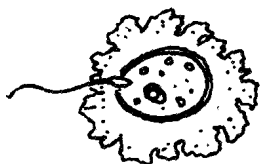


孕育过程

怀孕和分娩对未来的妈妈来说是一个从未经历过的生理过程。如何才能顺利地度过怀孕期和分娩期，是未来的父母所关心的。

精子和卵子的结合是怀孕的开始，胎儿及其附属物(脐带、胎盘)的排出是怀孕的终止。生育的全过程包括受精、着

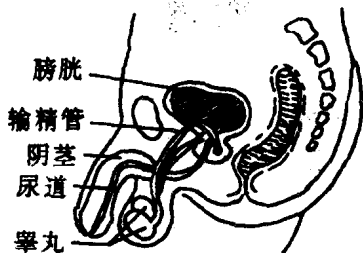
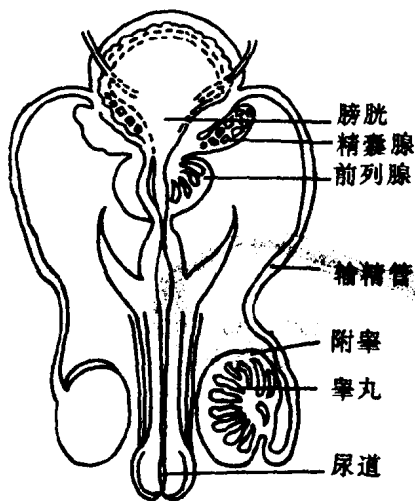
床、胎儿发育和分娩四个过程。为了更好地了解怀孕生理，应先从两性生殖系统的解剖谈起。



男性生殖器官

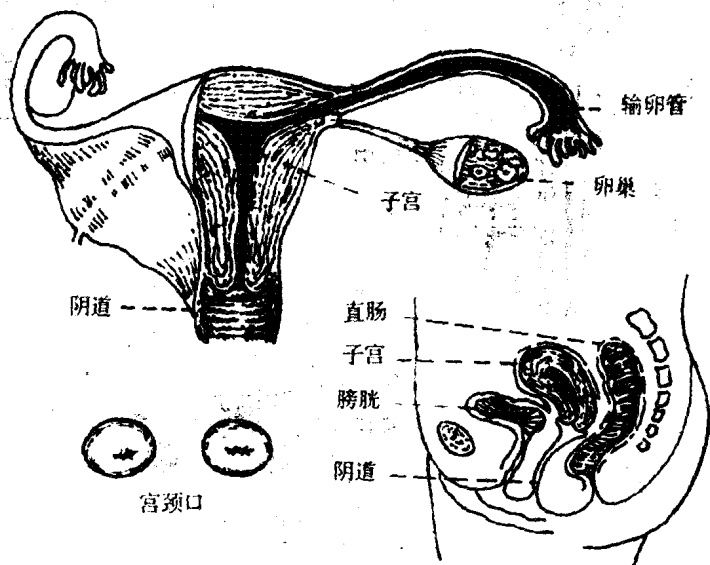
男性生殖器官分外生殖器和内生殖器两部分。外生殖器包括阴茎和阴囊。阴茎为性交器官，又是射精和排尿的通道。内生殖器包括输精管、睾丸、附睾、前列腺、精囊腺、尿道球腺等。

输精管是输送精子的通道；睾丸是产生精子和分泌雄性激素的器官；附睾贮存并促进精子成熟；前列腺、精囊腺和尿道球腺等，可分泌构成精液的液体部分。

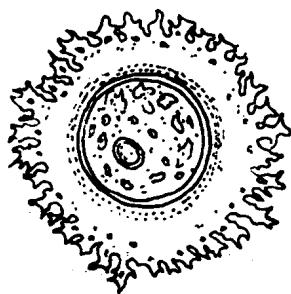


女性生殖器官

女性生殖器官也分外生殖器和内生殖器两部分。外生殖器包括大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭(处女膜以外的部分)等,内生殖器包括阴道、子宫、输卵管和卵巢。阴道是性交器官,也是月经排出及胎儿娩出的通道;子宫是产生月经和孕育胎儿的器官;输卵管是捕捉卵子并使精子和卵子结合,又将受精卵送入子宫的管状器官;卵巢是产生卵子和女性激素的器官。



卵子和精子



胎儿生命初始是卵子和精子的结合。

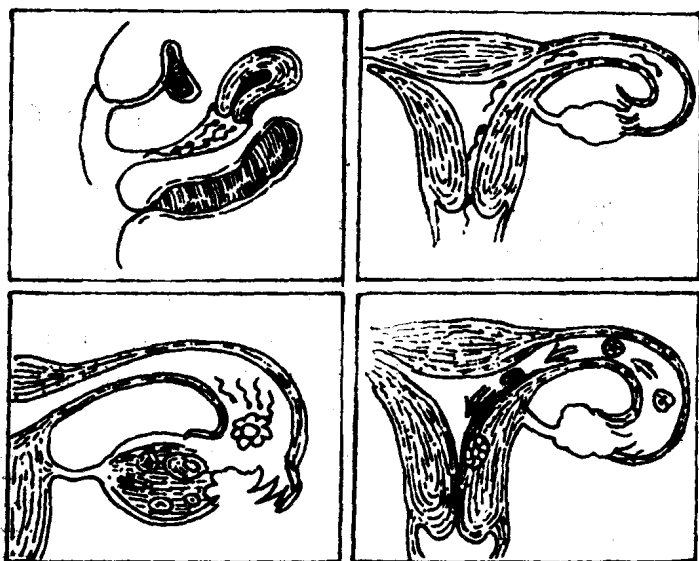
卵子是女性的生殖细胞，它的生产基地在卵巢内。卵子是人体的最大细胞，其直径约是0.2毫米。一般情况下排卵由双侧卵巢交替进行。女子的生育期通常为30年左右，共排卵约400~500个。



精子是男性的生殖细胞。精子产生于睾丸曲细精管，在附睾中发育成熟。成熟精子约60微米，只有借助显微镜才能看到。精子依靠其尾部的摆动及沿纵轴的旋转而向前运动，其运动速度平均为1~4毫米/分。

094719

受孕条件



卵子受精之时,就是怀孕的开始。要完成怀孕过程必须具备以下四个条件:

一、男子能产生足够数量的健全的精子,并能排入阴道。

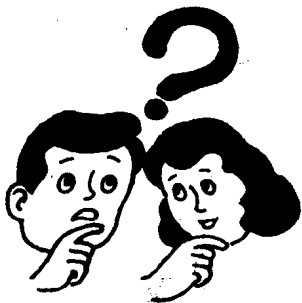
二、进入阴道后的精子能保持活力,并通过子宫颈和子宫腔到达输卵管。

三、女方排出卵子,卵子能进入输卵管,并适时和精子结合。

四、受精卵需及时到达子宫腔,而子宫腔的环境又适合受精卵着床生长。

什么是不孕症

一般认为,夫妇同居3年以上,没有避孕,却未能怀孕的,便可诊断为不孕症。不孕症可分为原发性不孕和继发性不孕。前者是指婚后一直未孕;后者指结婚曾怀孕,孕育以后三年以上未再怀孕。



受孕成胎是一个复杂的生理过程,它不仅与性器官的功能状态及生殖细胞的正常与否有关,而且与夫妇双方的身体和精神状况有关。不孕的原因,可能在男方,也可能在女方,或是男女双方均有问题。因此,男女双方都要到医院去检查。



女子不孕的常见原因

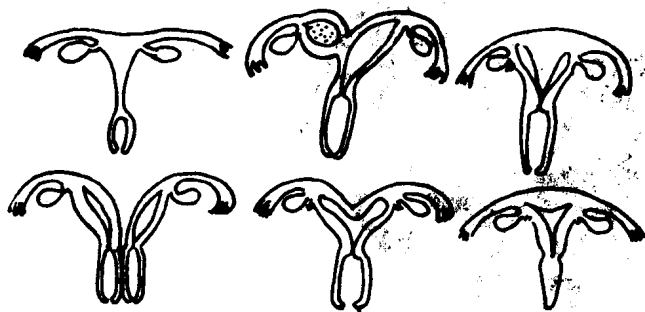


一般说,女子应有正常的排卵、通畅的输卵管、发育良好的子宫和阴道,才能受孕。妇女不孕的原因常见有以下几种:

一、先天性解剖、生理缺陷。先天性无子宫、无阴道或阴道闭锁,先天性卵巢发育不良、处女膜闭锁、阴道横膈等。

二、排卵障碍。某些全身性因素影响卵巢的功能,如慢性消耗性疾病和甲状腺、脑垂体、肾上腺等内分泌系统疾病,以及精神紧张等;此外,卵巢的病变,如肿瘤等。

三、受精和着床的环境异常:生殖道的炎症、肿瘤,例如阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎、输卵管炎、子宫肌瘤等,影响精子的活动力,或阻塞了输卵管,或不利于受精卵在子宫内膜着床。



男子不育有哪些常见原因

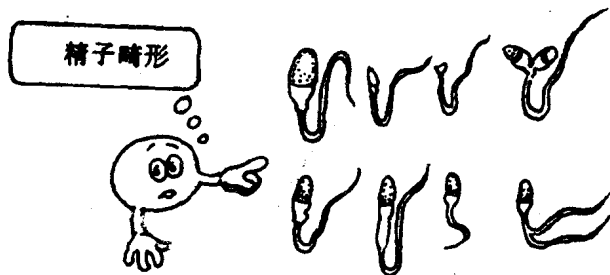
一般说来,男子必须有足量健康的精子,通畅的输精管,良好的射精功能,才具有生育能力。男子不育原因可分为以下三大类:



一、生精障碍:先天性睾丸发育不良、隐睾、睾丸结核、腮腺炎并发睾丸萎缩、放射线损害、缺乏某些营养物质、内分泌疾病等,均可导致精子数量减少、活动力降低以及精子畸形。

二、输精受阻:附睾、输精管、射精管和尿道病变,可能造成精子和精液输送障碍,从而影响生育。

三、射精障碍:阳痿、早泄等,精液不能进入女子阴道内。



男女双方原因



一、缺乏性生活知识。双方情绪过度紧张，可致使男方阳痿、早泄，女方阴道痉挛、疼痛；性交过频影响精子数量，精子过少又不易遇到排卵期，从而影响生育。

二、免疫因素。精液内所含的多种蛋白可作为抗原。

它被女性生殖道粘膜吸收后产生免疫反应，继而在生殖道局部和血液中产生抗精子抗体，使精子凝集。据文献报道，约有15%~20%原因不明的不孕妇女其血清中可发现抗精子抗体。

